

Alberto Villoldo

Het Ama zone medi cijn

**De sjamanistische
weg naar optimale
gezondheid**



Inhoud

Inleiding 7

Deel I Je innerlijke healer ontdekken 21

- 1 Het medicijn van de sjamanen 23
- 2 Spirit en de onzichtbare wereld 29
- 3 De tirannieke koning ontronen 40

Deel II Onze oude leefwijze loslaten 51

- 4 Het darmbrein ontgiften 53
- 5 Superfoods en supersupplementen 77

Deel III De dreigende dood overwinnen 97

- 6 De doodsklok resetten 99
- 7 Jezelf bevrijden van stress 113

Deel IV Uit stilte ontstaat wedergeboorte 127

- 8 Naar een nieuwe mythologie 129
- 9 De reis van de healer 138
- 10 De reis naar het goddelijk vrouwelijke 148
- 11 De reis van de heilige 165
- 12 De reis van de visionair 175
- 13 De vision quest 188

Besluit: Voorbij het Amazonemedicijn 208

Noten 218

Dankwoord 223

Over de auteur 224

Inleiding

Het ging mij in alle opzichten voor de wind. Ik had een PhD in de psychologie, was werkzaam als onderzoeker en medisch antropoloog, en had als leraar en healer volgelingen over de hele wereld. Ik had bereikt wat ik bereiken kon. De Light Body School en de Four Winds Society die ik had opgezet maakten een exponentiële groei door; meer dan 5000 mensen hadden er een opleiding gevolgd in energetische geneeskunde of hadden mij vergezeld op mijn reizen door het Amazonegebied en de Andes. En dat waren alleen nog maar de uiterlijke successen. Op mijn spirituele weg had ik in mijn hart talloze geschenken ontvangen, waaronder het grootste geschenk van allemaal: een liefdevolle levensgezellin met wie ik samen spirituele wegen bewandelde.

Juist toen alles fantastisch leek te gaan, kwam er een kink in de kabel. Van de ene op de andere dag raakte ik verward in een strijd op leven en dood, die een beroep deed op alles wat ik in de afgelopen dertig jaar bij de meest begaafde healers van de wereld had geleerd. Ik was namelijk ook als sjamaan opgeleid in de oeroude geneeswijzen van inheemse stammen uit de jungle van Zuid-Amerika, het Caribisch gebied en Azië.

Het regenwoud van de Amazone is bepaald geen Hilton-hotel; als ik mensen vertel wat ik daar zoal doe, reageren ze met: 'Ben je niet goed snik?' Ik begrijp dat wel. Het leven van een sjamaan is niet voor iedereen geschikt, want de opleiding is buitengewoon zwaar en veel-eisend, en vraagt een hoge persoonlijke prijs.

Tijdens een conferentie over sjamanisme in Mexico, waar ik een van de belangrijkste sprekers was, kon ik opeens geen dertig meter meer lopen zonder van uitputting in elkaar te zakken. Vrienden weten dit aan mijn veel te zware reisschema, maar ik wist wel beter; er was iets grondig mis.

Enkele dagen voordat ik vertrok had ik van medisch specialisten in Miami een complete check-up gehad. Er waren alle mogelijke tests

uitgevoerd. Toen ik vanuit Mexico contact opnam met mijn artsen, kreeg ik het slechte nieuws te horen. Tijdens mijn jarenlange onderzoeken in Indonesië, Afrika en Zuid-Amerika had ik een flinke hoeveelheid schadelijke micro-organismen opgelopen, waaronder vijf soorten van het hepatitisvirus, vier soorten parasieten, talloze giftige bacteriën en een assortiment lastige wormen. Mijn hart en lever waren er zeer slecht aan toe, zeiden de artsen, en mijn hersenen waren vergeven van de parasieten.

Toen ik hen hoorde zeggen: ‘Het zijn uw hersenen, meneer Villoldo’, werd ik door wanhoop overspoeld. Het ironische was dat ik zojuist een boek had gepubliceerd getiteld *Power Up Your Brain* (Nederlandse vertaling: *Het verlichte brein*). De artsen adviseerden mij de beste medische zorg te zoeken die er beschikbaar was en mijn naam op de wachtlijst voor een levertransplantatie te laten zetten. Dat laatste behoorde natuurlijk tot de mogelijkheden, maar waar vond ik een gezond stel hersenen?

Na de conferentie zou mijn vrouw Marcela een van onze expedities naar het Amazonegebied leiden, om daar te werken met de sjamanen die tot voorbij de dood waren geweest. Ik stond in de vertrekhal van vliegveld Cancún en overwoog mijn mogelijkheden: gate 15, de vlucht naar Miami, waar mij de beste medische hulp wachtte, of gate 14, de vlucht naar Lima, de poort tot het Amazonegebied, waar mijn spirituele wortels lagen en waar ik bij Marcela kon zijn. De medische tests wezen uit dat ik niet lang meer te leven had; de artsen hadden gezegd dat ik eigenlijk al dood had moeten zijn. Miami was de meest logische keus, maar op dat moment verzamelde ik de moed om mijn toekomst in handen te leggen van datgene waarover ik talloze mensen had onderwezen. Die avond schreef ik in mijn dagboek:

Het voelde alsof dit mijn laatste dag was. Ik werd overspoeld door verdriet bij de gedachte deze prachtige aarde te moeten verlaten. En ik moest nog een lezing geven voor 150 mensen! Ik wist echter dat ik bij Marcela in de jungle wilde zijn. Als ik zou inchecken in dat ziekenhuis in Miami, zou ik op de verkeerde plaats naar een remedie zoeken. Nu was ik bij de vrouw van wie ik houd en keerde ik terug naar de tuin waar mijn weg was begonnen.

In het Amazonegebied werd ik door de sjamanen heel hartelijk ontvangen. Deze mannen en vrouwen waren mijn vrienden; ik kende hen al tientallen jaren. En wie kende mij beter dan Moeder Aarde? Zij ontving mij zoals alleen een moeder dat kan. Toen ik mijn lichaam tegen haar aandrukte, sprak ze tot mij: ‘Welkom thuis, mijn zoon.’ Die avond vond er een ceremonie plaats met ayahuasca, een brouwsel van *Banisteriopsis caapi*, dat de sjamanen gebruiken om visioenen te krijgen en genezingen uit te voeren. Ik was te zwak om aan de ceremonie deel te nemen en bleef in onze hut bij de rivier. Marcela was namens ons beiden aanwezig. De band die wij hebben weerspiegelt zich in de manier waarop wij ‘Ik hou van je’ zeggen: *Desde siempre y para siempre* (‘Sinds het begin der tijden en voor altijd’). Vanuit onze hut kon ik de sjamaan horen fluiten en zijn indringende gezang dreef over het water naar mij toe, waardoor ik in een licht meditatieve toestand raakte.

Enkele uren later verscheen Marcela. Ze had een glimlach op haar gezicht. Pachamama (Moeder Aarde) had de hele avond met haar gesproken: ‘Ik zorg dat alles op de aarde groeit. Ik geef Alberto een nieuwe lever. Zelf weet hij hoe hij de andere zaken moet helen.’ Pachamama bracht haar liefde voor mij tot uitdrukking, omdat ik zoveel van haar kinderen naar haar had doen terugkeren. Door mij een nieuwe lever te geven, schonk ze mij leven. De volgende dag schreef ik in mijn dagboek:

Na de ochtendyoga verscheen er in het volle daglicht een lichtwezen aan mij. Ze kwam uit de rivier gelopen en ik zag haar als in een droom: een vrouwelijke geest die mijn borst aanraakte en mij vertelde dat ik een kind van Pachamama was en nog vele jaren zou leven. Zij zou voor mij zorgen, want ik was nog niet klaar met mijn werk op aarde.

De terugkeer naar het Amazonegebied was tevens een terugkeer naar mijzelf. Maar er moest eerst het nodige werk worden gedaan, want ik was ernstig ziek. Ik moest de weg naar genezing die ik anderen had gewezen nu zelf afleggen. Ik moest mijzelf voorhouden: *Je hebt geen enkele garantie, Alberto. Er is verschil tussen genezing en heelwording. Misschien word je niet meer gezond en ga je dood. Maar wat er ook ge-*

beurt, je wordt hoe dan ook weer heel. Je zult de jungle niet verlaten en terugkeren naar wie je was.

Ik voelde hoe de levenskracht bezig was zich uit mij terug te trekken. Als ik in het schemerige licht van de ochtend in de spiegel keek, zag ik dat het stralende energieveld rondom mijn lichaam dun en bleek was, en niet zo krachtig als het behoorde te zijn. Mijn gezicht vertoonde dezelfde grijze bleekheid die ik had gezien bij mensen die bezig waren te sterven.

Ik pakte mijn agenda en zei al mijn afspraken, lezingen en lessen af. De eerste afspraak die ik afzegde was in Zwitserland. Daar stond de bekende Braziliaanse healer John of God op het programma. Ik had John nooit ontmoet, maar kende wel het hoofd van zijn organisatie. Enkele dagen later kreeg ik via de telefoon van hem een healing op afstand. Ik schreef in mijn dagboek:

John werkte met mij via zijn entiteiten. Ik voelde dat er een grote geest aan het hoofdeinde van mijn bed stond. Ik voelde hoe er koorden uit mijn lever werden verwijderd. Andere entiteiten werkten aan mijn hart, terwijl weer andere een spirituele 'operatie' uitvoerden aan mijn hersenen. Ik was na afloop gebroken en kon een hele dag mijn bed niet uitkomen.

Van het Amazonegebied vlogen Marcela en ik naar Chili, naar het Center for Energy Medicine, waar wij intensieve workshops geven. Het klooster of retraiteoord waarin het centrum is gevestigd ligt in de Andes, in de buurt van de berg Aconcagua, de hoogste berg van het Amerikaanse continent. Deze berg is de reden dat we ons hier hebben gevestigd. In de taal van de oude Inca's betekent *aconcagua* 'waar je komt om God te ontmoeten'. Dat was precies wat ik nodig had. Het was tijd voor de ontmoeting die ik al zo lang had uitgesteld. Ik concentreerde mij op nog maar één ding: heel worden. Dat was waarvoor ik mij met hart en ziel moest inzetten.

Mijn lichaam was een landkaart van de oerwouden en gebergten waar ik als antropoloog had gewerkt. Daar had ik de schadelijke organismen opgepikt die ik nu bij me droeg. Het oerwoud is een levend biologisch laboratorium en als je er voldoende tijd doorbrengt, word je vanzelf deel van het experiment. Ik kende antropologen die

overleden waren aan de ziekten die ik nu onder de leden had.

In feite is het maagdelijke regenwoud van het Amazonegebied vrij van bijna iedere ziekte, maar om daar te komen, moet je eerst door de vervuilde buitenposten van de westerse beschaving. De oorspronkelijke bewoners zijn altijd zo verstandig geweest hun eigen nest en drinkwater niet te bevuilen. De blanken daarentegen omringen zich met bergen afval.

De spirituele genezing die ik van de sjamanen ontving werkte krachtig, maar ik moest ter aanvulling wel westerse medicamenten gebruiken. Artsen schreven mij een wormenkuur voor (van het soort dat je aan honden geeft) en antibiotica tegen de parasieten. Het probleem was dat de wormen zelf ook parasieten droegen, dus als ik de wormen doodde, verhuisden *hun* parasieten naar mijn hersenen, die daardoor zwaar vergiftigd raakten. De situatie was hachelijk. Mijn hersenen stonden in brand door de ontstekingen en door de vrije radicalen die het gevolg waren van de medicijnen en de dode of stervende parasieten. Ik moest mijn hersenen ontgiften, anders zou ik gek worden.

De mist en verwarring in mijn hoofd waren duidelijk voelbaar toen ik een keer met Marcela probeerde te scrabbelen. Dat spel werd een graadmeter voor mijn mentale gezondheid. Ik kon niet meer op bepaalde woorden komen en begon mijn zelfgevoel kwijt te raken. Ik raakte in paniek: *Stel je voor dat ik niet meer weet wie ik ben en het besef van mijzelf verlies?* De krankzinnigheid verscheen aan de horizon; ik zag het, ik voelde het, ik ademde het. Alle delen van mijn wezen kwamen in de greep van een nietsontziende angst.

Hoe ironisch is het dat het juist de angst mijzelf te verliezen is geweest die mij heeft gered. In de drie maanden die volgden observeerde ik de krankzinnigheid die ik ervoer. De sjamanen (en ook de boeddhisten) kennen een krachtige methode van zelfonderzoek, die begint met de vraag *Wie ben ik?* Na een poosje stap je over op de vraag *Wie is degene die deze vraag stelt?* Ik begon met de vraag *Wie wordt er krankzinnig?*

Op geen enkele manier kon ik mij nog verstoppen; ik zag mijn eigen krankzinnigheid, en anderen zagen die ook. Maar zoals altijd zat daar ook een andere kant aan. De bodemloze diepte waarin mijn geest verdween werd gecompenseerd door de hoge vlucht

van mijn ziel. Ik begon te begrijpen wie ik sinds het begin der tijden geweest was en wie ik zou zijn na mijn dood. Zo werd de angst die aan mij vrat in balans gehouden door goddelijke liefde. Ik verbleef in twee werelden, maar behoorde tot geen van beide. In mijn dagboek schreef ik:

Boeddha verliet zijn geboorteplaats nadat hij gezien had wat dood, ziekte en ouderdom betekenden. Ik heb deze drie ervaren en heb geprobeerd het paleis van onwetendheid en arrogantie dat ik heb gebouwd te verlaten. Ik heb mij overgegeven aan pijn en aan extase.

Het is onmogelijk een beschrijving te geven van de duisternis waarin ik afdaalde. Ik denk dat de zestiende-eeuwse mysticus Johannes van het Kruis deze duisternis gekend moet hebben, want vanuit zijn gevangenis schreef hij: 'Daar in het gelukkige duister, [...] een duisternis alom en eindeloos, zonder enig zichtbaar doel, zonder enig licht, heb ik geen andere gids dan mijn hart: het vuur, het vuur vanbinnen!'¹ Ik bevond mij ook in een gevangenis en ook mijn ziel stond in brand. Ik kreeg een droom:

Ik ben in ons vakantiehuis. Het is een soort kluizenaarswoning. Ik wacht er op een spirituele behandeling. De genezing door water heeft reeds plaatsgevonden, maar de inwijding door vuur, waar ik nu op wacht, heb ik nog niet meegemaakt.

Ik was de patiënt die had moeten overlijden en moest nu, als ik wilde blijven leven, de dood recht in de ogen kijken. Ik zou alles wat ik op de sjamanistische weg geleerd had uit de kast moeten halen, alle methoden om te genezen, alle technieken om het lichaam te vernieuwen door de productie van stamcellen in mijn hersenen, hart en lever op gang te brengen.

Ik belde mijn vriend David Perlmutter op, een bekende neuroloog met wie ik *Power Up Your Brain* had geschreven. Samen bedachten we een strategie om met krachtige antioxidanten de productie van neurale stamcellen te activeren, om zo mijn hersenen te genezen. In de maanden die volgden had ik talloze verlichtende ervaringen, waardoor de inprentingen van ziekte uit mijn energieveld verwijderd

werden. Daarnaast kreeg ik om de lever te ontgiften intraveneuze injecties met glutathion, een antioxidant. Ik deed *soul retrievals* om delen van mijzelf terug te halen die ik door mijn traumatische toestand was kwijtgeraakt. Ik had buitenlichamelijke ervaringen waarin mijn ziel uitweek naar de boeddhavelden, het bardo (de toestand tussen leven en dood) en de hemel. De energie bewoog, stroomde, botste op obstakels en stroomde weer verder. Ik zat gevangen in de ups en downs van het gevecht voor mijn leven. De tijd verstreek als een traag stromende rivier en ik stapte eruit om vriendschap te sluiten met de eeuwigheid. In mijn dagboek beschreef ik een van mijn *soul retrievals*:

Zachtjes sla ik op de trom en reis ik naar de onderwereld, in een poging voor mijzelf een soul retrieval te doen. Ik wist dat dit geen goed idee was; men zegt dat de sjamaan die zichzelf behandelt een dwaas als patiënt heeft. Maar ik ken de Beschermgeest, de Inca Huáscar. Hij leidt mij naar de kamer van verwondingen. Daar tref ik een poel van bloed, die jeugdherinneringen oproept aan het bloedvergieten tijdens de Cubaanse revolutie.

Ik kom een klein jongetje tegen, dat mij vertelt dat hij met God de afspraak heeft dat hij nooit zal sterven. Daarom kan hij de hel waarin hij verkeert niet verlaten. Ik verscheur deze overeenkomst met zijn ziel en schrijf een nieuwe: 'Leven, dood en wedergeboorte bestaan in mij.' Het kind is blij en gaat met mij mee. We komen een tienjarig jongetje tegen, somber en ernstig, dat uitlegt dat hij achter moet blijven om voor de kleine te zorgen. De kleine heeft een bloedtransfusie gekregen toen hij twee was en heeft toen door een besmette naald hepatitis C opgelopen. Ik vertel de tienjarige jongen dat ik nu de kleine ben. De jongen glimlacht.

Die nacht had ik weer een droom.

Samen met vrienden kijk ik naar een graf waarop heel veel bloemen liggen. Ik ben hier begraven. Mijn vrienden zeggen dat ik hier kan blijven, als ik dat wil. Maar ik zeg hun dat ik dit stukje aarde niet nodig heb. Dan zie ik hoe mijn ziel uit de grond omhoogkomt.

De dromen waren een troost voor me, maar ondanks alle spirituele zegeningen voelde mijn lichaam aan alsof het gesloopt werd. Ik was bang dat ik bezig was de levenskracht die er nog in zat op te gebruiken. Deze energie is bedoeld voor het levenseinde, om bewust te kunnen sterven. Zoals het in de Bhagavad Gita wordt beschreven: ‘Wat zijn toestand ook is, dat een mens zich op het einde, als hij zijn lichaam verlaat, moge richten op de zijnstoestand waar hij naartoe gaat.’²

Ik bleef me maar afvragen: *Waarop ben ik gericht?* Ik kon voelen hoe mijn geest op het randje van de afgrond balanceerde. In mijn dagboek schreef ik:

Het lijden is het zwaarst als je denkt dat je het eind van je leven hebt bereikt en op je vernietiging wacht. Ik heb de spirituele wereld ontdekt, de voortzetting van het leven, en heb die geaccepteerd. Vandaag zei ik tegen mezelf: ‘Ik ga gewoon terug naar huis. Misschien is dat moeilijk – geboren worden viel ook niet mee – maar ik ga terug naar huis.’ Ik voel me gezegend, want ik ken de weg. Die is mij al zo vaak getoond. In sjamanistische ceremoniën ben ik wel een keer of tien doodgegaan. Ik heb mijn lichaam zien wegteren en vergaan, en ik heb de sterren bezocht. De hemel en de hel zijn mij beide vertrouwd. Maar net zoals de geesten mij vertelden toen ik twee jaar was, vertellen ze mij nu weer dat mijn tijd nog niet gekomen is.

Ik wist dat ik deze keer een keus had. Ik kon ervoor kiezen in de geestenwereld te blijven. Maar de geesten zeiden dat mijn werk nog niet klaar was, dus ik moest terug naar het gewone aardse bestaan. Mijn geest leidde mijn lichaam verder de toestand van ineenstorting in, en vervolgens naar de ultieme overgave. Toen besepte ik dat er iets groots stond te gebeuren. Maar eerst moest ik het rijk van de dood bezoeken. Ik droomde:

Marcela en ik staan bij de veerpont. Er wachten veel mensen om over te steken. Wij hebben echter een bootje voor ons alleen. Dat bootje is van mijn vader geweest. Mensen helpen ons het bootje het water in te duwen. Ik weet hoe ik het moet besturen, want mijn vader heeft mij

*dat geleerd – niet mijn aardse vader, maar mijn hemelse Vader.
Ik bereid mij voor op een grote oversteek, naar het land van de
voorouders van mijn eigen vaardigheden. Ik neem niet samen met de
andere mensen de veerpont, want ik ben op weg naar het land van
de doden. Toch word ik niet vergezeld door hen die gaan sterven. Ik
ga met mijn sjamanenvrouw.*

Dat was het dus. Ik had een nieuwe levensopdracht: sjamaan zijn. Maar wacht even ... had ik niet heel lang geleden al gehoor gegeven aan de oproep om sjamaan te worden? Ik had er zelfs een boek over geschreven, *Shaman, Healer, Sage* (Nederlandse vertaling: *Healing volgens de sjamanen*). Maar als je een boek schrijft, ben je nog geen sjamaan, net zomin als je door een kookboek te schrijven chef-kok wordt, of een bibliotheek van spirituele boeken aanleggen van jou een spiritueel mens maakt. Jarenlang ben ik spiritueel gids geweest, maar ik ben daarom nog geen meester. Ik was meer een padvinder in de wildernis die de weg door de gevaarlijkste oerwouden kent, maar die nauwelijks iets weet over zijn bestemming. In mijn dagboek schreef ik:

Jarenlang was ik zoals Mozes. Ik hielp anderen het Beloofde Land te bereiken, maar ik mocht er zelf niet binnengaan. Maar dat was nu veranderd. Ik ben al in het Beloofde Land; ik heb toestemming gekregen om er binnen te gaan. Ik heb ook ontdekt dat de deur altijd openstaat, maar dat mijn trots, mijn woede en mijn angst ervoor hadden gezorgd dat ik er niet door naar binnen ging.

Spirit beloofde mij in mijn huidige leven een nieuw leven. Ik werd geroepen om volledig mijn bestemming te bereiken, maar nu zonder eigenbelang, zonder de subtiele verleiding van werelds succes. Uiterlijk zou mijn leven misschien niet hoeven te veranderen, maar mijn houding moest dat zeker wel. Er was een nieuwe afspraak met Spirit nodig.

Ik voelde me bevrijd. Ik was vrij. Die nacht droomde ik:

*Ik lig aan een beademingsapparaat en vrienden zeggen mij vaarwel.
Ik kan niets zeggen en me ook niet bewegen, maar desondanks ben ik*

volkomen gelukkig. Om weer tot leven te komen, moet ik mij van dat beademingsapparaat ontdoen. Ik realiseer me dat ik de eeuwigheid kan vinden zonder dood te gaan. Ik ruk de slang uit mijn mond en haal adem. Ik leef. Ik begrijp dat wonderen betekenen dat tijd en ruimte zo gestructureerd worden dat er genezing plaatsvindt.

Deze droom werd gevolgd door een andere:

Ik leid een groep mensen in een touringcar. We komen bij een klooster dat heel veel lege kamers heeft. In een van die kamers bevindt zich een altaar waarop allemaal kaarsen staan. Ik steek een kaars aan, laat een paar muntjes achter en loop vervolgens een natuurstenen trap af. Naarmate ik verder afdaal wordt de trap smaller. Ik bereik de begane grond. Terwijl ik me langs de laatste treden wurm, besef ik dat de groep niet door deze opening naar binnen kan. De betekenis is me wel duidelijk: ik moet een nieuwe weg vinden, een weg die ik alleen moet gaan.

Wederom stond ik op een kruispunt. Ik hoefde niet op aarde te blijven; ik kon ook naar huis gaan. De laatste keer dat ik deze keus had, was ik nog maar een kind, doodsbang en in pijn. Mijn angst voor de grote reis was inmiddels echter verdwenen.

Vervolgens realiseerde ik me dat ik niet letterlijk hoefde te sterven, ik kon ook symbolisch sterven. Ik kon hier blijven en mijzelf helen, zodat ik anderen kon helpen en helen. Toen ik daar eenmaal voor gekozen had, kreeg ik weer meer contact met mijn zintuigen en voelde ik hoe mijn geest zich weer verbond met mijn lichaam. Toen de mist uit mijn hoofd verdween en ik zag dat het op mijn weg lag een goede rentmeester te zijn van het leven en de aarde, voelde ik weer ontzag en verwondering.

Het duurde ruim een jaar voordat ik weer gezond was. Mijn goede vriend Mark Hyman, arts en schrijver van onder andere *The Blood Sugar Solution*, hielp mij met een voedingsplan. Het omvatte *green juice* voor het ontbijt en superfoods en supplementen, teneinde het zelfgenezend vermogen van mijn lichaam te stimuleren en mijn lever en hersenen te ontgiften. Mijn manier van eten veranderde hierdoor totaal.

Inmiddels ben ik volledig hersteld, of liever gezegd, ik ben blijven herstellen. Mijn geest functioneert op een hoger niveau dan tientallen jaren het geval is geweest. Mijn hersenen zijn weer gezond, evenals mijn hart. En ik heb een nieuwe lever, niet een getransplanteerde, maar mijn eigen lever die volledig is geregenereerd.

In *Power Up Your Brain* heb ik het gehad over neuroplasticiteit en hoe je de productie van neurale stamcellen op gang kunt brengen om de gezondheid van je hersenen te herstellen. Nu was ik door mijn gezondheids crisis mijn eigen experiment geworden. Ik ontdekte toen dat niet alleen de hersenen stamcellen produceren, maar dat elk orgaan dat doet. Wij kunnen leren hoe we deze genees- en regeneratiesystemen in gang kunnen zetten om een lichaam te creëren dat gezonder is en een groter vermogen heeft tot herstel. Tegelijkertijd maakte ik gebruik van de energetische geneeskunde waarin ik door de sjamanen ben onderwezen, om de inprentingen van ziekte uit mijn energieveld te verwijderen en mijn lichaam te begeleiden naar een optimale gezondheid.

Tot nu toe ben ik nogal terughoudend geweest met iets naar buiten brengen over mijn reis naar gezondheid, omdat mensen geneigd zijn sceptisch te reageren op een 'wonderbaarlijk' herstel. Als iemand vraagt wat mij heeft teruggehaald van het randje van de dood, zeg ik meestal: 'De genade van Spirit.' Dat klopt ook, maar ik weet dat dit niet het hele verhaal is. Als genade de enige factor was geweest, dan zouden wij allemaal in topconditie zijn. Wat mij heeft teruggehaald van de afgrond van de dood was het Amazonemedicijn. En om met dit medicijn te genezen hoeven er geen wonderen te gebeuren.

Het Amazonemedicijn is enerzijds gebaseerd op oeroude sjamanistische geneesmethoden, die teruggaan tot onze voorouders uit de steentijd, zo'n 50.000 jaar geleden, en anderzijds op de laatste doorbraken in de neurowetenschap. Jaren geleden, toen ik in het Amazonegebied en de Andes veldwerk deed, ben ik voor het eerst in contact gekomen met deze oeroude geneesmethoden. De werkzaamheid van de traditionele geneeswijzen wordt bevestigd door wat wij tegenwoordig over het lichaam en de hersenen weten. Samen met Mark Hyman en David Perlmutter heb ik deze manier van genezen beschikbaar gesteld voor cliënten die ons zevendaagse programma voor ontgiftiging en heelwording volgen. Zij vertrokken weer met een

geheelde geest en een geheel lichaam. In dit boek geef ik iedereen de kans om met behulp van dezelfde methode een nieuw lichaam op te bouwen.

De gezondheids crisis die ik heb meegemaakt was heftiger dan die van de meeste mensen. Feit is echter dat wij allemaal verward zijn in een gevecht op leven en dood met de schadelijke krachten van het moderne leven die onze gezondheid en ons welzijn uit evenwicht brengen. Velen van ons voelen zich lichamelijk en emotioneel uitgeput en vragen zich af waarom wij, ondanks de medische mogelijkheden om stress, angst en depressie te ondervangen en ondanks alle ontspanningstechnieken waarover wij beschikken, het probleem maar niet op kunnen lossen.

Ondertussen neemt het aantal gevallen van obesitas, diabetes, ADHD, autisme en alzheimer in een alarmerend tempo toe. Bijna zeventig procent van alle Amerikanen lijdt aan overgewicht en één op de drie kinderen die nu in Amerika geboren worden zal voor het vijftiende levensjaar diabetes type 2 ontwikkeld hebben. De helft van alle gezonde ouderen van 85 jaar loopt het risico de ziekte van Alzheimer te krijgen.³ Alzheimer wordt ook wel diabetes type 3 genoemd, omdat deze aandoening verband houdt met een op glutenrijke tarwe gebaseerd dieet en met uitgeputte hersenen.⁴ En dit zijn nog maar enkele van de ziekten die ons voortijdig fataal kunnen worden en die de kwaliteit van ons leven ernstig in gevaar brengen.

Noch onze voorouders uit de steentijd, noch veel van de stammen in het Amazonegebied en de Andes waarmee ik heb samengeleefd leidden, zoals dikwijls wordt aangenomen, een kortstondig en barbaars leven. Ze leefden juist heel gezond, hadden minder te lijden van oorlogen en gewelddadigheid, en kenden minder stress dan de volken die na hen kwamen (waaronder wij). Hoe kwam het dat zij gezonder waren en meer welzijn kenden? Ze aten voornamelijk vegetarisch. En ze hadden het Amazonemedicijn.

Het Amazonemedicijn kan je helpen de ziekten te vermijden die in onze hedendaagse maatschappij zo gruwelijk huishouden. De oude sjamanen waren meesters van preventie; je hoeft niet eerst zwaar ziek te worden voordat je fysiek, emotioneel en spiritueel lijden kunt uitbannen en een evenwichtig bestaan kunt leiden. Als je gebruikmaakt van de principes en de oefeningen die op deze pagina's

beschreven worden, kun je je al binnen enkele dagen beter voelen. Binnen een week kun je een heldere geest hebben en je hersenen genezen. Binnen zes weken kun je al op weg zijn naar een vernieuwd lichaam, dat snel geneest en op een prettige manier ouder wordt, en naar hersenen die je helpen een diepgaande verbinding tot stand te brengen met Spirit en je een hernieuwd gevoel geven dat het leven zin heeft. Dat kan het Amazonemedicijn je allemaal geven, net zoals het dat mij gegeven heeft.

HOE KUN JE DIT BOEK GEBRUIKEN?

Ik heb dit boek zo opgezet dat je stap voor stap wordt voorbereid op het ontvangen van het helende Amazonemedicijn. Om maximaal profijt te hebben van dit proces, raad ik je aan de hoofdstukken in de aangegeven volgorde te lezen en te proberen de oefeningen te doen. In **Deel I, 'Je innerlijke healer ontdekken'**, wordt het Amazonemedicijn geïntroduceerd. Je krijgt een overzicht van wat deze oeroude geneesmethode inhoudt en wat die kan betekenen voor de fysieke en mentale uitdagingen van het moderne leven. Ik leg uit waarin het Amazonemedicijn verschilt van de westerse geneeskunde en wat je moet doen om baat te hebben bij de helende werking ervan. Je maakt kennis met de onzichtbare wereld van levende energie die de zichtbare wereld van de zintuigen bezielt en met de rol van Spirit als schepper van harmonie. Ook maak je kennis met het tirannieke denken dat de mensheid sinds het opkomen van de landbouw heeft overheerst en je leert hoe het ons aanzet tot een gevecht met onszelf, met elkaar en met de aarde, een gevecht dat onze gezondheid en ons welzijn ondermijnt.

In **Deel II, 'Onze oude leefwijze loslaten'**, wordt verteld aan welke vergiften wij innerlijk en uiterlijk zijn blootgesteld, en wordt uitgelegd waarom ontgifting van het lichaam en de hersenen van essentieel belang is voor onze gezondheid. Je maakt kennis met het buitengewoon belangrijke 'tweede brein' in het spijsverteringskanaal en met manieren om gifstoffen uit je darmen kwijt te raken en de bacteriën van je microbiom (het totaal van heilzame bacteriën in het spijsverteringskanaal) aan te vullen. Je maakt kennis met superfoods en supplementen die het herstel van je hersenen en je darmen be-

vorderen, je ontdekt welke schadelijke uitwerking de consumptie van granen en suikers heeft, en je leert waarom vasten de hersenen helpt zichzelf te voeden met gezonde vetten en eiwitten en neurale stamcellen te produceren om zichzelf te herstellen en te ontwikkelen.

In **Deel III, 'De dreigende dood overwinnen'**, pakken we de disfunctionele mentale en emotionele patronen aan die verband houden met woede en angst, en leren we welke voedingsstoffen de hogere hersenfuncties stimuleren en je helpen beter met stress om te gaan. Je maakt kennis met mitochondriën, de krachtcentrales van de cellen, die je van je moeder hebt geërfd en die de vrouwelijke levenskracht vertegenwoordigen. Je leert hoe je de doodsklok van je cellen opnieuw instelt en hoe je lang-leven-eiwitten (die door de mitochondriën gereguleerd worden) kunt activeren. Je ontdekt wat vrije radicalen en ontstekingen met je lichaam doen, en hoe je de schade die erdoor ontstaat kunt herstellen. Daarnaast maak je kennis met traditionele sjamanistische geneesmethoden om je energieveld te zuiveren van de inprentingen van ziekte en je leert hoe je dat veld kunt versterken, met als doel je lichaam en je hersenen te genezen.

Deel IV, 'Uit stilte ontstaat wedergeboorte', helpt je bij het loslaten van oude en ongezonde manieren van denken, zodat je de helende uitwerking van het Amazonemedicijn kunt ervaren. Je leert oude, achterhaalde verhalen over je verleden los te laten en te vervangen door een nieuw en bevrijdend persoonlijk verhaal. Je overwint je angst voor verlies en verandering, en aan de hand van de wijsheid van het medicijnwiel ontdek je het doel van je reis door het leven. Je leert hoe je stilte en bewustzijn creëert door de laatste stap van je reis naar heelwording te zetten: de vision quest.

Aan het eind van het boek onderzoeken we wat er gebeurt als je het Amazonemedicijn hebt ontvangen, hoe je de heilzame uitwerking ervan kunt behouden en hoe je het welzijn van alle wezens op aarde kunt bevorderen.

DEEL I

Je innerlijke healer ontdekken

1

Het medicijn van de sjamanen

Je bent maar een paar dagen verwijderd van je goed voelen.

Er is tegenwoordig van alles mis met ons, mentaal, emotioneel, fysiek en in onze relaties. Dat weten we wel, maar we negeren het zolang het niet echt fout gaat en we niet te maken krijgen met een ernstige ziekte, het einde van onze relatie of het verlies van een dierbaar iemand, of niet meer in staat zijn op een harmonieuze manier te functioneren. Als de dingen niet lekker gaan, pakken we een zelfhulpboek of doen we een workshop. En als het echt mis is, gaan we naar een deskundige die het probleem moet oplossen: een oncoloog als we kanker hebben, een neuroloog als er iets niet in orde is met onze hersenen, of een psycholoog als we innerlijk rust willen of inzicht in onze vroegere gezinssituatie. Deze fragmentarische benadering van onze gezondheid is in feite niet meer dan een lapmiddel. Om werkelijk te helen, moeten we terug naar het oorspronkelijke recept voor welbevinden dat de sjamanen, de traditionele inheemse genezers, eeuwen geleden ontdekt hebben en dat ik het Amazone-medicijn noem.

In het Westen is gezondheidszorg synoniem met de behandeling van ziekten; de medische wetenschap heeft duizenden kwalen en aandoeningen gedefinieerd, en daar een arsenaal aan remedies voor ontwikkeld. Het Amazonemedicijn kent daarentegen maar één kwaal en één remedie. Die kwaal is vervreemding van ons gevoel, ons lichaam, de aarde en Spirit, en de remedie is bewustwording van onze oorspronkelijke verbondenheid met alles wat bestaat, waardoor onze innerlijke harmonie wordt hersteld en we iedere kwaal kunnen genezen, wat de oorzaak er ook van is.

Wij willen ons hele leven gezond blijven en het Amazonemedicijn is bedoeld om dat te garanderen. Om optimaal welzijn te bereiken, pakt het Amazonemedicijn de grondoorzaak van fysieke, mentale en emotionele problemen aan, in plaats van de symptomen van kwalen

te bestrijden. Het maakt ons heel en brengt ons lichaam weer in balans, zodat wat we eten ons niet meer vergiftigt, ons lichaam zichzelf geneest, onze relaties geen emotioneel slagveld meer zijn en er een eind komt aan ons gevoel van afgescheiden zijn van de natuur en van Spirit.

De kern van het Amazonemedicijn is een eeuwenoude praktijk die wordt aangeduid met het begrip *vision quest*: een zorgvuldig georkestreerde ontmoeting met de natuur en de onzichtbare wereld. Door middel van vasten en mediteren wordt tijdens een vision quest het genezend en regenererend vermogen van het lichaam geactiveerd, en krijg je weer contact met Spirit en met de diepste bedoeling van je leven. In de traditionele culturen waarin ik mijn opleiding als sjamaan heb gekregen, is het gebruikelijk om voor een vision quest de wildernis in te gaan. Maar je kunt Spirit en de eenheid van alle dingen overal ervaren, zelfs in je eigen tuin of in een stadspark.

In zeldzame gevallen vindt de ontmoeting met Spirit spontaan plaats, als de spreekwoordelijke donderslag bij heldere hemel. Maar voor de meesten van ons vraagt dit toch om een zorgvuldige planning en de nodige tijd. Anders is de kans groot dat de ervaring vluchtig is; een flits van inzicht of een plotselinge openbaring kan stof opleveren voor een interessant gesprek tijdens een etentje met vrienden, maar betekent geen blijvende transformatie van je leven. Een goede basis leggen voor transformatie vergt fysieke en spirituele actie.

DE HERSENEN VOORBEREIDEN OP HET AMAZONEMEDICIJN

Willen we baat hebben bij het Amazonemedicijn, dan moeten we onze hersenen erop voorbereiden. Onze huidige levenswijze, met veel te veel cafeïne, een grote mate van oppervlakkigheid en de eis dat onze verlangens onmiddellijk bevredigd worden, maakt dat we voortdurend gestrest zijn. Pas als we afkicken van de stresshormonen die voortdurend de vecht-of-vluchtreactie activeren, kunnen onze hersenen stoffen aanmaken die gezondheid, sereniteit en levensvreugde bevorderen. Dit ontweningsproces begint met ontgifting: de hersenen moeten gezuiverd worden van schadelijke vergiften en het niveau van onze stresshormonen (adrenaline en cortisol)

moet omlaag. Vervolgens zorgen we er met superfoods voor dat die hersendelen hersteld worden die ervoor zorgen dat we nieuwe dingen leren en dat de pijnappelklier gestimuleerd wordt om DMT (dimethyltryptamine) aan te maken, een psychedelische stof die ons in staat stelt onze eenheid met alle dingen te ervaren, iets waarover mensen die intensief mediteren dikwijls spreken.

Je fysiek voorbereiden op het Amazonemedicijn houdt onder meer in dat je overschakelt op voeding die rijk is aan fytonutriënten (plant-aardige voedingsstoffen). Fytonutriënten worden al sinds de steentijd gebruikt en zijn heel geschikt om de hersenen te genezen en te activeren, en om ons een robuuste gezondheid te geven. Veel fytonutriënten bezitten genetische modulators, met behulp waarvan meer dan vijfhonderd genen geactiveerd worden die onze gezondheid bevorderen, en meer dan tweehonderd genen die ziekten veroorzaken worden uitgeschakeld. Fytonutriënten herstellen de neurochemische balans van ons lichaam, zodat we met onszelf en onze dierbaren om kunnen gaan zoals we dat het liefst willen.

Als wij onszelf willen helen en van een optimale gezondheid willen genieten, is deze omschakeling van giftig naar voedend en van dodelijk naar leven bevorderend van essentieel belang. Je kunt je emoties niet helen als je hersenen vervuild zijn door kwik en lood, of als je denken maar voortraast omdat je hersenen te lijden hebben van een trauma uit je jeugd of van pesticiden in je voedsel. Gifstoffen uit je leefomgeving elimineren is van essentieel belang als je fysiek en mentaal weer gezond wilt worden.

Een ander belangrijk aspect van de fysieke voorbereiding op het Amazonemedicijn is het herstel van je microbioom, de meer dan zeshonderd soorten heilzame bacteriën die leven in je mond, op je huid en in je darmen. Het Amazonemedicijn helpt je bij de genezing van je hersenen en je lichaam door de lang-leven-genen in te schakelen en het alchemistisch laboratorium van je hersenen aan het werk te zetten om 'gelukzaligheidsmoleculen' te genereren, die je dichter bij Spirit en de natuur brengen.

HET DENKEN VOORBEREIDEN OP HET AMAZONEMEDICIJN

Om het Amazonemedicijn te ervaren, hoef je niet met een ratel te zwaaien of op een trom slaan zoals de sjamanen deden, al kan het wel helpen. (Een kostuum aantrekken en je schminken helpen immers ook om beter te acteren.) Wat je wel moet doen is je veel te drukke gedachten tot rust brengen. Je moet je aandacht losmaken van het tumult van de beschaving en je denken vrijlaten in de wildernis. Met dat laatste bedoel ik niet de Rocky Mountains of een ongerept nationaal park, maar je wilde, ongetemde zelf, degene die je bent zonder het keurslijf van rollen, verwachtingen, e-mails en takenlijstjes, de authentieke jij in de kern van je wezen. In de stilte van je innerlijke wereld ontmoet je jouw oneindige natuur.

Superfoods en neuronutriënten brengen veranderingen in je hersenen teweeg die je voorbereiden op een buitengewone ervaring van een hoger bewustzijn. Mentale voorbereiding helpt je beperkende overtuigingen en schadelijk gedrag los te laten. Als je jezelf ontdoet van achterhaalde ideeën over je verleden, kan het Amazonemedicijn je gaan voeden, als een gestaag infuus van gezonde voedingsstoffen. Als je bij een van mijn workshops bent geweest of samen met mij de sjamanen van het Amazonegebied of de Andes bezocht hebt, dan zullen verschillende ideeën uit dit boek je bekend voorkomen. Je kunt daardoor het gevoel hebben dat je, zonder verdere voorbereiding, klaar bent voor het Amazonemedicijn. Maar heb je werkelijk al het noodzakelijke fysieke en spirituele voorwerk gedaan? Zelfs als je al eens (of vaker) een vision quest hebt gedaan, betekent een volgende vision quest een nieuwe ervaring voor je en een gelegenheid om je ontmoeting met Spirit te verdiepen. Als een sjamaan ten behoeve van gezondheid en welzijn met de uitzonderlijke energieën van de onzichtbare wereld wil werken, bereidt hij zich altijd terdege voor.

DE VOORDELEN VAN HET AMAZONEMEDICIJN

Als je het Amazonemedicijn eenmaal hebt gebruikt, zal het gemakkelijker voor je worden heen en weer te gaan tussen de zichtbare, materiële wereld van je zintuigen en je alledaagse bezigheden, en de

onzichtbare wereld van Spirit. Je zult zijn als de jaguar, het symbool van de evenwicht brengende kracht van het regenwoud, die fungeert als tussenpersoon tussen de zichtbare en de onzichtbare wereld en die tot voorbij de dood naar de eeuwigheid reikt.

Of je nu lijdt aan een welvaartsziekte of fysiek, mentaal of emotioneel uitgeput bent door de eisen die het moderne leven aan je stelt, het Amazonemedicijn kan je helpen je beter te voelen. Het kan je opnieuw laten ervaren wat de zin van je leven is. Als je bereid bent het alchemistisch laboratorium van je hersenen te herstellen, kun je gezondheidsproblemen oplossen nog voordat ze zich in je lichaam manifesteren. Dan komt welzijn op alle niveaus binnen bereik.

Het uitgangspunt van het Amazonemedicijn is dat onze opvatting van de wereld om ons heen een projectie is van innerlijke blauwdrukken die bepalen wat onze overtuigingen zijn en hoe we denken, voelen en ons gedragen. Deze blauwdrukken liggen in de vorm van neurale netwerken opgeslagen in de hersenen. Het zijn onbewuste programma's die bepalen hoe wij het leven ervaren en hoe het met onze gezondheid is gesteld. Het is onze bedoeling deze blauwdrukken te veranderen, zodat we niet langer vijftig procent kans hebben om alzheimer te krijgen als we de 85 zijn gepasseerd en het niet meer normaal vinden dat onze tumoren zich uitzaaien of we het aan ons hart krijgen. De sleutel tot een optimale gezondheid is een grondige herziening van deze onbewuste blauwdrukken en van de beperkende overtuigingen die de drijvende kracht zijn achter onze ongezone levenswijze en problematische relaties.

Jaren geleden vroeg ik een oude man in het Amazonegebied wat hij deed om ouderdomsklachten te vermijden. 'Heel eenvoudig', zei hij, 'ik leid een lang en gezond leven.' Ik lachte, merkte op dat hij de vraag niet begrepen had en dat ik graag wilde weten hoe je ouderdomskwalen voorkomt. Hij glimlachte en gaf hetzelfde antwoord.

Inmiddels begrijp ik wat hij bedoelde. De levenswijze van de oude sjamanen bevorderde een lang en gezond leven. De nutriënten die in dit boek aan de orde komen kunnen de inactieve antioxidantmechanismen in onze cellen activeren, kunnen een eind maken aan de activiteit van vrije radicalen in de hersenen en kunnen de latente lang-leven-genen inschakelen om ouderdomsziekten te voorkomen.

Daarnaast kunnen de spirituele lessen van het medicijnwiel ons helpen negatieve en ondermijnende programmeringen te doorbreken die ertoe leiden dat we oude trauma's steeds opnieuw beleven en de ziektegeschiedenis van onze voorouders voortzetten. De vision quest helpt ons een nieuwe kijk te krijgen op de genezing van ons lichaam en ons denken, en opnieuw onze hartstocht te ontdekken.

Het Amazonemedicijn maakt deel uit van een nieuw welzijnsmodel waarin voor de behandeling van lichamelijke klachten en problematische gemoedstoestanden geen gebruik wordt gemaakt van medicijnen. In tegenstelling tot veel farmaceutische medicamenten heeft het medicijn van de sjamanen geen bijwerkingen en is er geen bijsluiter nodig. Bovendien kun je er niet afhankelijk van worden. Je hoeft je huisarts niet te vragen om een verwijsbrief en je apotheker er niet van te overtuigen dat je goedkeuring hebt voor een herhalingsrecept.

In het Westen zijn wij gewend een deskundige te raadplegen als we willen genezen, willen groeien of iets willen leren. Onderwijs, zakenwereld, religies en regeringen zijn hiërarchisch van structuur. In het Amazonegebied is er daarentegen geen niveaoverschil tussen de mens en Spirit. De sjamaan, de wijze oude man of vrouw, wordt geëerd als healer, maar wordt niet beschouwd als superieur aan de andere bewoners van het dorp. De sjamaan is eenvoudig een vaardige begeleider die thuis is in zowel de zichtbare als de onzichtbare wereld en daardoor ons lichamelijke, mentale en spirituele evenwicht kan herstellen.

De boodschap van het Amazonemedicijn is dat je niet op zoek hoeft naar een sjamaan om Spirit te ontmoeten. Je hoeft ook niet buiten jezelf te zoeken om gezond te worden. Je hoeft alleen maar naar binnen te kijken, want daar zul je het Amazonemedicijn vinden en ontvangen.

De oude man in het Amazonegebied had het bij het juiste eind.

2

Spirit en de onzichtbare wereld

Er bestaat een oceaan van bewustzijn die wereldomvattend is, maar waar wij ieder vanaf onze eigen kust op uitkijken. Het is een wereld die wij met elkaar delen en die wij allemaal kunnen ervaren, maar toch wordt ze zelden waargenomen. In deze wereld is de sjamaan thuis; hij staat met één been in de materiële wereld en met één been in de spirituele wereld.

Tientallen jaren geleden heb ik een hele zomer onderzoek gedaan in het Amazonegebied in opdracht van een Zwitsers farmaceutisch concern, dat hoopte dat ik een of andere boombast of wortel zou ontdekken waarvan een nieuwe medicijn tegen kanker kon worden gemaakt. De natuurapotheek van de jungle staat ten slotte vol met exotische planten waarvan de medische werking nog altijd onbekend is. Maandenlang kanode ik langs dorpen waar maar heel zelden een blanke kwam. Nergens trof ik één enkel geval aan van kanker, alzheimer of een hartkwaal, ook niet onder de oudere mensen. Het kon niet anders of de inheemse bevolking van dit gebied wist iets over gezondheid dat ons westerlingen onbekend was. Wat was hun geheim?

Ik keerde met een lege rugzak terug, tot ergernis van mijn sponsor; men wilde niet geloven dat ik geen supermedicijn had gevonden dat ons allemaal rijk zou maken en ook nog eens mensenlevens zou redden. Maar ik had wel iets anders meegenomen, iets dat volgens mij veel waardevoller was: de inzichten van de genezers uit het Amazonegebied die mij onder hun hoede hadden genomen. Ik ontdekte dat er aan hun gezondheid een magisch aspect zat waarvan de oorsprong in het regenwoud te vinden was, maar dat niet in een rugzak paste. Dit is het Amazonemedicijn, dat alleen te vinden is in de onzichtbare oorsprong van het universum, in wat wij aanduiden met Spirit. Ik heb jarenlang bij de inheemse genezers moeten studeren voordat ik begreep hoe dit medicijn werkt.

Als je Spirit eenmaal hebt ervaren, het allesomvattende geheel van

elkaar overlappende velden van bewustzijn en informatie, dan begrijp je dat de zichtbare wereld, die van de zintuigen, de fysieke wereld, niet de enige werkelijkheid is, en evenmin de belangrijkste. De zichtbare en de onzichtbare wereld zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden en zijn met een bijna mathematische precisie ineengevlochten. Als je hier je ogen eenmaal voor hebt geopend, kun je net als de sjamanen van de ene naar de andere wereld dansen.

De oude sjamanen wisten alles van deze twee werelden. In de hindoeïstische veda's wordt de onzichtbare wereld *akasha* genoemd. Het is een uitgestrekte ruimte of veld van wijsheid dat het substraat van de kosmos vormt. De westerse wetenschap gaat ervan uit dat de kosmos bestaat uit energie en materie, maar de inheemse volken beschouwen de kosmos als een levend, intelligent veld, dat zij kennen als Spirit. Het woord Spirit is afkomstig van het Latijnse *spiritus*, dat 'adem' betekent.

DE UITGESTREKTHEID EN ALOMTEGENWOORDIGHEID VAN SPIRIT

Spirit is het uitgestrekte, onzichtbare energieveld waarmee wij ons verbinden om de materiële wereld 'tot werkelijkheid te dromen'. Spirit is geen godheid met menselijke trekjes, onderhevig aan stemmingen, jaloezie en woedeaanvallen, zoals de Griekse en Romeinse goden. Spirit verlangt ook niet van je dat je je eerstgeboren zoon of fert, heidenen uitroeit of steden verwoest als de inwoners het rechte pad verlaten. Spirit is de creatieve bron die ervoor zorgt dat het leven in de kosmos zich ontwikkelt en vernieuwt.

Spirit is altijd aanwezig in je leven. Jij bent een uiting van het oneindige bewustzijn ervan, gemanifesteerd in vlees en bloed. Spirit omvat alles wat er geschapen is. Omdat jij en Spirit onafscheidelijk zijn, is de totale schepping in jou aanwezig. Jouw persoonlijke, individuele bewustzijn is echter niet meer dan een druppel in deze oceaan van bewustzijn. In tegenstelling tot je denken, dat ervan overtuigd is dat jij het middelpunt van het universum bent, is de spirituele essentie vrij van iedere obsessie met een 'ik'.

Het besef een individu te zijn, dat in onze wereld zo hoog wordt aangeslagen, lost op als we in de hogere, verruimde bewustzijnstoestand

komen waarin we de eenheid van de onzichtbare wereld ervaren. Als we vervolgens terugkeren naar de zichtbare wereld en naar onze normale bewustzijnstoestand, lijken onze alledaagse problemen een stuk minder belangrijk.

Als we ons met Spirit verbinden, ontdekken we dat er een rechtstreekse wisselwerking bestaat tussen ons en het goddelijke, en dat we de ontzagwekkende kracht ervan rechtstreeks kunnen ervaren. Als we om hulp vragen, geeft Spirit ons wat we werkelijk nodig hebben, ook als we dat op dat moment niet helemaal begrijpen. Onze relatie met Spirit is wederkerig, dus als Spirit ons roept, moeten wij die oproep beantwoorden, ook als we niet begrijpen wat er van ons wordt gevraagd. Ik herinner me dat ik jaren geleden, toen mijn kinderen nog jong waren, tegen Sprit zei dat ik aan zijn oproep gehoor zou geven als mijn kinderen wat ouder waren. Ik gebruikte mijn kinderen als excuus om mijn levensopdracht niet te hoeven vervullen. Wanneer je gehoor geven aan de oproep van Spirit uitstelt – tot je voldoende geld of voldoende tijd hebt, of voldoende nachtrust vindt – dan zal de samenwerking met Spirit je niet bevredigen of niet aan je verwachtingen voldoen.

DE KRACHT DIE IN BALANS BRENGT

De meesten van ons is geleerd dat ons verkeerde dingen overkomen omdat we gezondigd hebben; we hebben ons niet gehouden aan de regels die door een bovennatuurlijke godheid zijn ingesteld, of we hebben de goden beledigd. Wat ik echter van de sjamanen uit het Amazonegebied geleerd heb is dat Spirit geen wispelturige godheid is die handelt uit wraakzucht, die onze trouw op de proef stelt of die genoegdoening wil als wij een fout maken. Spirit is helemaal geen godheid, maar een indrukwekkende kracht die het leven in balans houdt. Spirit brengt geen straf, maar harmonie.

Tegenslagen en ziekten ontstaan alleen maar door verstoring van de natuurlijke harmonie. Ze treden op als wij het contact met de wijsheid van de onzichtbare wereld verliezen, als wij onbewust leven en gevangenzitten in beperkende en ontkrachtende overtuigingen. Als we niets anders zien dan de materiële wereld, draait ons bestaan alleen nog om overleving. Dan nemen we abusievelijk aan dat de eni-

ge manier om ziekten, conflicten en lijden te vermijden is: vechten voor onze overleving en macht hebben over anderen. In feite zijn het juist onze hebzuchtige, zelfzuchtige en manipulatieve daden die aanleiding geven tot ziekten, conflicten en lijden, precies de dingen die we zo driftig proberen te vermijden.

Dat betekent niet dat wij altijd zelf de oorzaak zijn van onze tegenslagen. Soms lijden we onder de gevolgen van een onbalans waaraan we zelf op geen enkele manier hebben bijgedragen. Het ebolavirus is daar een voorbeeld van. Dit dodelijke virus was ooit beperkt tot een gebied van vijftien vierkante kilometer bos ergens in Afrika. Toen het bos werd gekapt voor het hout, verloor het virus zijn natuurlijke leefomgeving en verspreidde zich razendsnel onder dieren en mensen in de omgeving. Veel van de mensen die aan ebolabesmetting overleden zijn, hadden niets te maken met de kap van het bos. Niettemin hebben zij er hevig onder geleden.

De meeste microben doen ons alleen kwaad als ons lichaam uit balans is en ons immuunsysteem niet goed functioneert. Je bent misschien niet in staat te voorkomen dat je een dodelijke parasiet oploopt, maar je hebt wel het vermogen om onbalans in je lichaam en in je relaties met anderen te voorkomen en te herstellen. Als je een onevenwichtig leven leidt, ben je afgescheiden van Spirit. Als je een gezonder en gelukkiger leven 'tot werkelijkheid wilt dromen', zorg er dan voor dat je een juiste relatie met Spirit hebt.

DE SLUIER TUSSEN DE TWEE WERELDEN

In ons streven het universum wetenschappelijk te verklaren zijn wij voorbijgegaan aan de onzichtbare dimensie en aan wat we daarin kunnen vinden. In die dimensie vinden we vrede en bevrijding van het lijden dat we in de materiële wereld kennen. Als die onzichtbare wereld werkelijk zo wonderbaarlijk is, zo fantastisch, waarom zouden we daar dan niet al onze tijd doorbrengen?

Volgens de sjamanen nemen wij een fysiek lichaam aan om te groeien en ons te ontwikkelen, om emotioneel volwassen en wijs te worden. Om een metafoor uit de natuurkunde te gebruiken: als we een lichaam hebben, zijn we als een elektron in de toestand van deeltje, en als we in de onzichtbare wereld verkeren, zijn we als een elektron